

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

Kemampuan adalah : kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.¹ Menurut Soelaiman kemampuan adalah sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan seseorang yang dapat menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental ataupun fisik. Karyawan dalam suatu organisasi, meskipun dimotivasi dengan baik, tetapi tidak semua memiliki kemampuan untuk bekerja dengan baik. *Robert Kreitner* menyebutkan yang dimaksud dengan kemampuan adalah karakteristik stabil yang berkaitan dengan kemampuan maksimum fisik mental seseorang.²

Dari beberapa definisi yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan, bahwasannya kemampuan adalah daya mental ataupun fisik yang dimiliki seorang individu dalam melakukan aktifitas yang pada setiap individu memiliki perbedaan.

Dalam kamus bahasa arab kata menghafal berasal dari kata” حَفِظَ حَفِظًا يَحْفَظُ yang berarti memelihara, menjaga, menghafal.³ Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, menghafal adalah berusaha

¹Robbins, Stephen P.; Judge, Timothy A. (2008). *Perilaku Organisasi* Buku 1, Jakarta: Salemba Empat. H.56-66

² <http://infodanpengertian.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-kemampuan-ability-menurut.html> diakses pada 18 januari 2017 pukul 08.30

³Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Ciputat : Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2007), h. 107

meresapkan kedalam pikiran agar selalu ingat.⁴ Sedangkan menghafal pada dasarnya merupakan bentuk atau bagian dari proses mengingat yang mempunyai pengertian menyerap atau melekatkan pengetahuan dengan jalan pengecaman secara aktif.⁵

Dapat disimpulkan bahwasannya menghafal adalah peroses mengulang sesuatu, yang didapat dari membaca, atau mendengar informasi kedalam ingatan agar dapat diulang kembali.

Secara harfiah, Al Qur'an berasal dari kata Qara'a yang berarti membaca atau mengumpulkan. Kedua makna ini mempunyai maksud yang sama, membaca berarti juga mengumpulkan, sebab orang yang membaca bekerja mengumpulkan ide-ide atau gagasan yang terdapat dalam sesuatu yang ia baca.⁶

Dari sumber yang lain dikatakan bahwa Al-Quran adalah "kalam Allah SWT. Yang diturunkan ke hati Muhammad Saw. Dengan perantaraan wahyu Jibril As. Secara berangsur-angsur, dalam bentuk ayat-ayat dan surat-surat selama fase kerasulan 23 tahun. Dimulai dengan surat Al-fatihah dan diakhiri dengan surat an-nas disampaikan secara mutawattir mutlak sebagai bukti kemukzijatan atas kebenaran risalah islam.⁷

⁴ Tim Prima Pena, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Gita Media Press,tt), h. 307.

⁵ Syaiful Sagala, *Konsep dan Makna Pembelajaran*, (Bandung :Alfa Beta, 2003), h. 128.

⁶ Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur'an*, (Jakarta: Amzah, 2009), h. 1.

⁷ Shabur Syahin, *Saat Al-Quran Butuh Pembelaan*, (Jakarta : Erlangga, 2006) h. 2

Sedangkan pengertian Al- Qur'an secara terminologi menurut Abu Syahbah yang dikutip oleh Rohison Anwar dalam bukunya *Ulum Al-Qur'an* adalah sebagai berikut:

Kitab Allah yang diturunkan, baik secara lafazh maupun maknanya kepada nabi Muhammad saw. Yang diriwayatkan secara *mutawatir*, yakni dengan penuh kepastian dan keyakinan akan kesesuaiannya dengan apa yang diturunkan kepada Muhammad, yang ditulis pada *mushaf* mulai dari awal surat Al-Fatihah sampai akhir surat An-Nas.⁸ Jadi Al-Qur'an adalah kalam Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad saw. Melalui perantaraan malaikat Jibril, ditulis dalam *mushaf* mulai dari surat *al-fatihah* sampai surat *al-nas* (114 surat), diriwayatkan kepada kita secara *mutawatir*, bernilai mukjizat, membacanya bernilai ibadah serta menjadi pedoman hidup bagi seluruh umat manusia yang tidak ada keraguan padanya.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan menghafal Al-Qur'an berarti kecakapan memelihara atau menjaga Al-Qur'an sebagai wahyu Allah melalui proses meresapkan lafaz - lafaz ayat Al-Qur'an sesuai dengan kaidah-kaidah membaca Al-Qur'an ke dalam pikiran agar bisa mengingat dan melafalkannya kembali tanpa melihat *mushaf* atau tulisan.

⁸Rohison anwar, *Ulum Al-Qur'an*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h. 33.

1. Indikator kemampuan menghafal Al-Qur'an.

Kemampuan menghafal Al-Qur'an seseorang dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu : kelancaran, kesesuaian bacaan dengan kaidah ilmu tajwid dan *fashahah*.

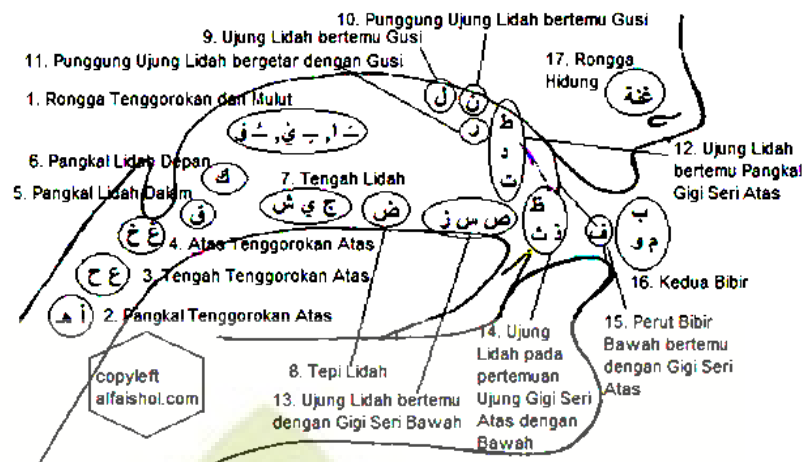
a. Kelancaran dalam menghafal Al-Qur'an.

Salah satu ingatan yang baik yaitu siap, bisa memproduksi hafalan dengan mudah saat dibutuhkan.⁹ dan diantara syarat menghafal Al-Quran yaitu, teliti serta menjaga hafalan dari lupa. Sehingga, kemampuan menghafal Al-Qur'an seseorang dapat dikategorikan baik apabila orang yang menghafal Al-Qur'an bisa menghafalnya dengan benar, sedikit kesalahannya, walaupun ada yang salah, kalau diingatkan langsung bisa.

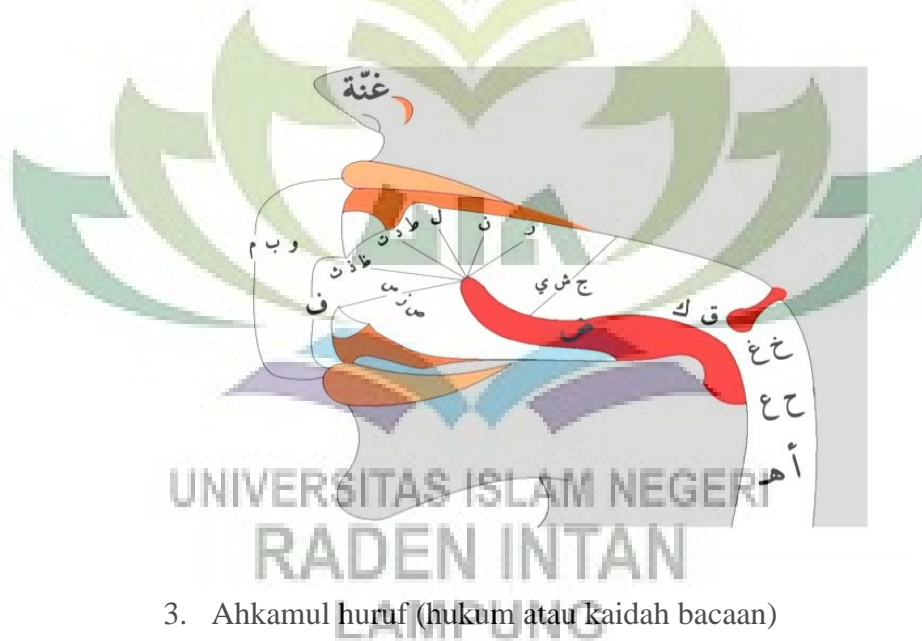
b. Kesesuaian bacaan dengan kaidah ilmu tajwid, diantaranya :

1. Makharijul huruf (tempat keluarnya huruf)

⁹ Syaiful Sagala, *konsep dan makna pembelajaran*, h.128



2. Shifatul huruf (sifat atau keadaan ketika membaca huruf)



3. Ahkamul huruf (hukum atau kaidah bacaan)

4. Ahkamul mad wa Qashr (hukum panjang dan pendeknya bacaan)¹⁰

c. Fashahah

1. Al-wafu wa al-ibtida' (kecepatan berhenti dan memulai bacaan Al-Qur'an)

¹⁰Misbahul Munir, *ilmu dan seni Qira'atil Qur'an*, pedoman bagi Qari-Qari'ah hafidh-hafidhoh dan hakim dalam MTQ (semarang:Binawan,2005), h.356-357.

2. Mura'atul huruf wa al-harakat(menjaga keberadaan huruf dan harakat)
3. Mur'aatul kalimah wa al-ayat (menjaga dan memelihara keberadaan kata dan ayat)¹¹

2. Persiapan Menghafal Al-qur'an

Setiap orang yang ingin menghafal Al-Qur'an harus mempunyai persiapan yang matang agar proses hafalan dapat berjalan dengan baik dan benar. Selain itu, persiapan ini merupakan syarat yang harus dipenuhi supaya hafalan yang dilakukan bisa memperoleh hasil yang maksimal dan memuaskan syarat-syarat yang harus dilakukan antara lain adalah sebagai berikut:

a. Niat yang ikhlas

Bagi seorang calon penghafal atau yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an,wajib melandasi hafalannya dengan niat yang ikhlas, matang, serta memantapkan keinginannya, tanpa adanya paksaan dari orang tua atau karena hal lain. Sesungguhnya niat yang ikhlas ialah untuk mencari ridha dari Allah Swt.

b. Mempunyai tekad yang besar dan kuat

Dalam menghafalkan Al-Qur'an maka akan ada ujian kesabaran, seperti kesulitan dalam menghafal ayat-ayat, mempunyai masalah dengan teman dan susah melawan rasa

¹¹*Ibid.*,h. 198

malas. Sehingga proses penghafalan Al-Qur'an menjadi terganggu.¹² Orang yang memiliki tekad yang kuat ialah orang yang senantiasa antusias dan terobsesi merealisasikan apa saja yang sudah menjadi niatnya sekaligus melaksanakannya dengan segera tanpa menunda-nundanya.¹³

c. Istiqamah

Sikap disiplin atau istiqamah merupakan sikap yang harus dimiliki oleh setiap penghafal Al-Qur'an. Karena dalam proses menghafal Al-Qur'an istiqamah sangat penting sekali walaupun ia memiliki kecerdasan tinggi, namun jika tidak istiqamah maka akan kalah dengan orang yang kecerdasannya biasa-biasa saja, tetapi istiqamah.¹⁴

3. Kaidah –kaidah pembelajaran menghafal Al-Qur'an

Bagi siapapun yang membaca atau menghafal al-Qur'an perlu memperhatikan kaidah-kaidah sebagai berikut:

- 1) Membaca al-Qur'an sesudah berwudlu. Hal ini dilakukan karena termasuk *zikrullah* yang paling utama.
 - 2) Membacanya di tempat yang suci dan bersih. Ini dimaksudkan untuk menjaga keagungan al-Qur'an.
- Sebagai orang muslim harus insaf bahwa al-Qur'an

¹² Wiwi Alawiyah Wahid, *cara cepat bisa menghafal Al-Qur'an*, (jogjakarta:DIVA press,2012), h.28-31

¹³ Raghieb As-sirjani dan Abdurrahman Abdul Khaliq, *Cara Cerdas Hafal Al-Qur'an*, (Solo : Aqwam,2007), h.63

¹⁴ Wiwi Alawiyah Wahid, , *cara cepat bisa menghafal Al-Qur'an*, h. 35

merupakan suatu kitab yang didalamnya berisi firman Allah maka sudah selayaknya membacanyapun harus di tempat yang bersih dan suci.

- 3) Membacanya dengan khusyu', tenang dan penuh hikmat.
- 4) Siwak (membersihkan mulut) sebelum mulai membaca.
- 5) Membaca ta'awwudz sebelum membaca al-Qur'an.
- 6) Membaca basmallah pada setiap permulaan surah, kecuali permulaan surah at-Taubah.
- 7) Membaca dengan tartil.
- 8) Tadabur/ memikirkan terhadap ayat-ayat yang dibacanya.
- 9) Membacanya dengan *jahr*, karena membacanya dengan *jahr* yakni dengan suara yang keras lebih utama.
- 10) Membaguskan bacaannya dengan lagu yang merdu.¹⁵

4. Kaidah-kaidah pendukung menghafal Al-Quran

1. Memiliki perencanaan yang jelas.

Dalam Menghafal Al-Qur'an setiap orang mempunyai tingkat kemampuan yang berbeda-beda, begitu juga dengan aktivitas masing-masing orang juga berbeda maka dari itu diperlukan perencanaan yang jelas dalam menghafalkan Al-Qur'an 30 juz selama 3 tahun, 5 tahun, 10 tahun atau lebih dari itu.

¹⁵ Muhammad bin Abdul Baqi az-Zarqani, *Syarah az-Zarqani 'Ala Muwaththa' al-Imam Malik*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1411H), jilid 2, h. 41.

2. Bergabung bersama kelompok penghafal Al-Qur'an.

Kelompok atau komunitas dapat memberikan energi baru ketika seseorang mulai malas, bosan atau tidak semangat menghafal Al-Qur'an. Dengan berkelompok maka akan saling memberikan semangat pada anggotanya.

3. Membawa selalu mushaf saku.

Banyak sekali model mushaf Al-Qur'an dizaman sekarang ini dari bentuk, warna dan variasi maka dengan membawa mushaf model saku akan mengingatkan kita setiap saat untuk menghafalkan Al-Quran.

4. Mendengarkan bacaan imam dengan baik saat shalat.

Dengan mendengarkan bacaan imam dengan baik ketika sholat jahriyah, maka akan memberikan rangsangan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang belum dihafal atau memurajaah ayat-ayat Al-Qur'an yang sudah dihafal.

5. Memulai dari juz-juz yang mudah dihafal.

Sebagaimana tahapan belajar maka yang diajarkan adalah tahap yang mudah dahulu begitupun dengan menghafal hendaknya dimulai dari surat-surat yang mudah dihafal.

6. Tidak menambah hafalan sebelum benar-benar hafal.

Karena dengan menambah hafalan yang terlalu banyak akan menimbulkan kemalasan dalam memurajaah hafalan yang telah dihafal sebelumnya.

7. Membagi-bagi surah panjang lalu dibaca secara utuh.
8. Memperhatikan ayat-ayat yang mirip satu sama lain.¹⁶

5. Metode menghafal Al-Qur'an

Ada beberapa metode yang mungkin bisa dikembangkan dalam rangka mencari alternatif terbaik untuk menghafal al-Qur'an, dan bisa memberikan bantuan kepada para penghafal dalam mengurangi kepayahan dalam menghafal al-Qur'an. Metode-metode tersebut antara lain seperti yang akan diuraikan di bawah ini:

1) Metode wahdah

Maksud dari metode ini yaitu menghafal satu-persatu terhadap ayat-ayat yang hendak dihafalnya. Untuk mencapai hafalan awal, setiap ayat bisa dibaca sebanyak sepuluh kali, atau dua puluh kali, atau lebih sehingga proses ini mampu membentuk pola dalam bayangannya. Dengan metode ini diharapkan penghafal akan mampu mengkondisikan ayat-ayat yang dihafalkannya bukan saja dalam bayangannya, akan tetapi hingga benar-benar membentuk gerak refleks pada lisannya. Setelah benar-benar hafal barulah dilanjutkan pada ayat-ayat berikutnya dengan cara yang sama.

¹⁶ Abdul Muhsin dan Raghil As-Sirjani, *Orang Sibuk pun Bisa Hafal Al-Qur'an*, (Solo : Pqs Publishing, 2013), h.65-86

2) Metode kitabah

Kitabah artinya menulis. Metode ini memberikan alternatif lain daripada metode yang pertama. Pada metode ini penghafal terlebih dahulu menulis ayat-ayat yang akan dihafalnya pada secarik kertas yang telah disediakan untuknya. Kemudian ayat-ayat tersebut dibacanya sehingga lancar dan benar bacaannya, lalu dihafalkannya. Menghafalnya bisa dengan metode wahdah, atau dengan berkali-kali menuliskannya sehingga ia dapat sambil memperhatikan dan sambil menghafalnya dalam hati. Metode ini cukup praktis dan baik, karena di samping membaca dengan lisan, aspek visual menulis juga akan sangat membantu dalam mempercepat terbentuknya pola hafalan dalam bayangannya.

3) Metode sima'i

Sima'i artinya mendengar. Yang dimaksud dengan metode ini adalah mendengarkan sesuatu bacaan untuk dihafalkannya. Metode ini akan sangat efektif bagi penghafal yang mempunyai daya ingat ekstra, terutama bagi penghafal tuna netra, atau anak-anak di bawah umur yang belum mengenal baca tulis al-Qur'an. Metode ini dapat dilakukan dengan dua alternatif:

- a. Mendengar dari guru yang membimbingnya, terutama bagi penghafal tunanetra atau anak-anak. Dalam hal seperti ini, instruktur dituntut untuk lebih berperan aktif, sabar dan teliti dalam membacakan dan

membimbingnya, karena ia harus membacakan satu per satu ayat untuk dihafalnya, sehingga penghafal mampu menghafalnya secara sempurna. Baru kemudian dilanjutkan dengan ayat berikutnya.

- b. Merekam terlebih dahulu ayat-ayat yang akan dihafalkannya ke dalam pita kaset sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya. Kemudian kaset diputar dan didengar secara seksama sambil mengikutinya secara perlahan-lahan. Kemudian diulangi lagi dan diulangi lagi, dan seterusnya menurut kebutuhan sehingga ayat-ayat tersebut benar-benar hafal diluar kepala. Setelah hafalan dianggap cukup mapan barulah berpindah kepada ayat-ayat berikutnya dengan cara yang sama dan demikian seterusnya.

4) Metode gabungan

Metode ini merupakan gabungan antara metode pertama dan metode kedua, yakni metode wahdah dan metode kitabah. Hanya saja kitabah (menulis) di sini lebih memiliki fungsional sebagai uji coba terhadap ayat-ayat yang telah dihafalnya. Maka dalam hal ini, setelah penghafal selesai menghafal ayat yang dihafalnya, kemudian ia mencoba menuliskannya diatas kertas yang telah disediakan untuknya dengan hafalan pula. Kelebihan metode ini adalah adanya fungsi ganda, yakni fungsi menghafal dan sekaligus berfungsi untuk pemantapan hafalan. Pemantapan hafalan dengan cara ini pun akan baik sekali, karena dengan menulis akan memberikan kesan visual yang mantap.

5) Metode jama'

Yang dimaksud dengan metode jama' di sini ialah cara menghafal yang dilakukan secara kolektif, yakni ayat-ayat yang dihafal dibaca secara kolektif, atau bersama-sama, dipimpin oleh seorang instruktur. Pertama, instruktur membacakan satu ayat atau beberapa ayat siswa menirukan secara bersama-sama. Kemudian instruktur membimbingnya dengan mengulang kembali ayat-ayat tersebut dan siswa mengikutinya. Setelah ayat-ayat itu dapat mereka baca dengan baik dan benar, selanjutnya mereka mengikuti bacaan instruktur dengan sedikit demi sedikit mencoba melepaskan mushaf (tanpa melihat mushaf) dan demikian seterusnya sehingga ayat-ayat yang sedang dihafalnya itu benar-benar sepenuhnya masuk dalam bayangannya. Setelah semua siswa hafal, barulah kemudian diteruskan pada ayat-ayat berikutnya dengan cara yang sama. Cara ini termasuk metode yang baik untuk dikembangkan, karena akan dapat menghilangkan kejenuhan disamping akan banyak membantu menghidupkan daya ingat terhadap ayat-ayat yang dihafalnya.¹⁷

6. Metode Cepat Menghafal Al-Qur'an

Setiap penghafal Al-Qur'an tentunya menginginkan waktu yang cepat dan singkat, serta hafalannya menancap kuat di memori otak dalam proses menghafalkan Al-Qur'an. Hal tersebut dapat terlaksana apabila sang penghafal Al-Qur'an menggunakan metode yang tepat,

¹⁷Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Membaca Al-Qur'an* (Jakarta: Bumi Aksara, 1994), h. 63-66

serta mempunyai ketekunan, rajin dan istiqomah dalam menjalani prosesnya, walaupun cepatnya seorang menghafal tidak lepas dari otak atau IQ yang dimiliki. Agar lebih mudah menguasai hafalan, berikut metode hafalan cepat dan praktis :

1. Coba membaca ayat ke-1 dan ke-2 dalam surat Al-Baqarah sebanyak 20 kali.
2. Dilanjutkan dengan membaca ayat yang ke-3 sebanyak 20 kali
3. Lalu , lanjutkan dengan membaca ayat yang ke-4 sebanyak 20 kali
4. Kemudian, dilanjutkan dengan ayat selanjutnya , yaitu ayat yang ke-5 juga sebanyak 20 kali
5. Setelah anda membaca ayat 1-5 tersebut, ulangi kembali dengan menggabungkan ayat itu sebanyak 20 kali
6. Setelah mengulang ayat-ayat tersebut , maka dilanjutkan dengan ayat berikutnya, yaitu ayat ke-6 sebanyak 20 kali.
7. Selanjutnya, bacalah ayat yang ke-7 sebanyak 20 kali
8. kemudian dilanjutkan dengan membaca ayat ke-8 sebanyak 20 kali
9. setelah itu, lanjutkan dengan ayat ke-9 sebanyak 20 kali.
10. Hafalan selanjutnya ialah membaca ayat ke -10 sebanyak 20 kali
11. Setelah anda membaca ayat yang 6-10, maka bacalah seluruh ayat tersebut sebanyak 20 kali.
12. Untuk selanjutnya, anda membaca ayat ke-11 sebanyak 20 kali.
13. Kemudian , dilanjutkan dengan membaca ayat yang ke-12 sebanyak 20 kali

14. Lalu, dilanjutkan dengan membaca ayat yang ke-13 sebanyak 20 kali
15. Kemudian, dilanjutkan dengan membaca ayat yang ke-14 sebanyak 20 kali
16. Setelah itu, lanjutkan dengan membaca ayat yang ke-15 sebanyak 20 kali.
17. Berikutnya, dilanjutkan dengan membaca ayat yang ke-16 sebanyak 20 kali
18. Setelah ayat 11-16 selesai, maka bacalah kembali dengan cara menggabungkan seluruh ayat tersebut sebanyak 20 kali
19. Selanjutnya, ulangilah membaca atau menghafalnya dari ayat 1-16 sebanyak 20 kali untuk memantapkan dan menguatkan ayat yang telah dihafalkan dan menguatkan ayat yang telah dihafalkan supaya tidak mudah lupa, atau hilang dari ingatan.¹⁸

Dengan metode ini para penghafal Al-Qur'an tidak terlalu di bebaskan dengan mengingat-ingat hafalan yang di hafal, tetapi lebih kepada pengulangan yang banyak, sehingga penghafalannya secara otomatis tertanam dalam ingatan. Dengan menggunakan metode ini para penghafal Al-Qur'an harus lebih bersabar dalam mengulang-ulang hafalan karena memang metode ini lebih ditekankan pada pengulangan membaca ayat demi ayat dan merangkainya menjadi kumpulan ayat.

¹⁸ Wiwi Alawiyah Wahid, *cara cepat bisa menghafal Al-Qur'an*, h. 66-69

7. Hal – Hal Yang Membuat Sulit Menghafal Ayat-Ayat Al-Qur'an

a. Tidak menguasai makharijul huruf dan tajwid

Salah satu faktor kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an ialah karena bacaan tidak bagus, baik dari segi makharijul huruf, kelancaran membacanya, ataupun tajwidnya. Walaupun pada dasarnya menghafal Al-Qur'an tidak pernah lepas dari kendala dan beberapa problem yang menyulitkan, namun jika tidak mempunyai modal tersebut, maka ia akan mempunyai banyak kesulitan.

b. Tidak sabar

Sabar sangat dibutuhkan karena proses menghafal Al-Qur'an memerlukan waktu yang relatif lama, konsentrasi, dan fokus terhadap hafalan. Maka harus sabar menghafalkan ayat demi ayat, halaman demi halaman, lembar demi lembar, surat demi surat, dan juz demi juz yang dilewati.

c. Tidak sungguh-sungguh

Terkadang dalam menghafal Al-Qur'an seseorang mengalami kesulitan, tetapi ini lebih kepada sifat malas yang dituruti, maka kemalasan tersebut harus dihilangkan.

d. Tidak menghindari dan menjauhi maksiat

Tidak menghindari dan menjauhi perbuatan dosa akan membuat kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an dan menyebabkan hafalan Al-Quran mudah lupa atau hilang.

e. Tidak banyak berdo'a

f. Berganti-ganti mushaf Al-Qur'an.¹⁹

8. Motivasi dan Memorisasi Hafalan Al-Qur'an

Menghafal Al-Qur'an menuntut kesungguhan khusus, pekerjaan yang berkesinambungan, dan kemauan keras tanpa mengenal bosan dan jemu. Karena itulah maka memberikan motivasi adalah suatu hal yang urgen.²⁰ Menurut Ahsin W.al-Hafidz untuk menumbuhkan motivasi menghafal al-Qur'an dapat diupayakan dengan melalui beberapa pendekatan sebagai berikut:²¹

- 1) Menanamkan sedalam-dalamnya tentang nilai keagungan al-Qur'an dalam jiwa anak didik yang menjadi asuhannya
- 2) Memahami keutamaan-keutamaan membaca, mempelajari atau menghafal al-Qur'an. Hal ini dilakukan dengan berbagai kajian yang berkaitan dengan al-Qur'an
- 3) Menciptakan kondisi lingkungan yang benar-benar mencerminkan al-Qur'an
- 4) Mengembangkan objek perlunya menghafal al-Qur'an, atau mempromosikan idealisme suatu lembaga pendidikan yang bercirikan al-Qur'an, sehingga animo untuk menghafal al-Qur'an akan selalu muncul dengan persepsi baru.
- 5) Mengadakan atraksi-atraksi, atau *haflah mudarasati al-Qur'an*, atau *semaan umum bi al-ghaib*, atau dengan mengadakan *musabaqah-musabaqah* hafalan al-Qur'an

¹⁹ *Ibid* h. 113-122

²⁰ Abdurrah Nawabuddin dan Bambang Saiful Ma'arif, *op. cit.*, hlm. 48-49.

²¹ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Membaca Al-Qur'an*, *op. cit.*, hlm. 42.

6) Mengadakan studi banding dengan mengundang atau mengunjungi lembaga-lembaga pendidikan, atau pondok pesantren yang bercirikan al-Qur'an yang memungkinkan dapat memberikan masukan-masukan baru untuk menyegarkan kembali minat menghafal al-Qur'an, sehingga program yang sedang dilakukan tidak mandek di tengah jalan.

Secara sederhana, memorisasi dapat dikatakan sebagai upaya untuk melakukan pelekatan materi hafalan ke dalam ingatan. Dalam konteks *tahfiz* al-Qur'an, memorisasi diartikan sebagai upaya meletakkan ayat-ayat al-Qur'an ke dalam ingatan.

Mengingat berarti menyerap atau melekatkan pengetahuan dengan jalan pengecaman secara aktif, atau ingatan (memori) adalah kekuatan jiwa untuk menerima, menyimpan dan mereproduksi kesan-kesan.²² Maka kesungguhan dalam upaya memorisasi sangat berpengaruh pada kekuatan hafalannya. Semakin aktif pengecaman seseorang yang melakukan kegiatan hafalan, akan semakin mudah mereproduksinya ketika dibutuhkan.

Memori juga diartikan sebagai proses mental yang meliputi pengkodean, penyimpanan, dan pemanggilan kembali informasi dan pengetahuan.²³ Namun antara satu orang dengan yang lain akan berbeda kekuatan memorinya disebabkan faktor emosi.

²² Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), hlm.14

²³ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan; Suatu Pengantar Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995) hlm. 95

Semakin hafalan itu menyentuh perasaannya, semakin kuat pula memorinya.

Ingatan seseorang berhubungan erat dengan kondisi jasmani dan emosi. Seseorang akan mengingat sesuatu lebih baik, apabila peristiwa-peristiwa itu menyentuh perasaan. Sedangkan kejadian yang tidak menyentuh emosi dibiarkan saja.²⁴ Akan lebih kuat lagi memori seseorang terhadap suatu peristiwa, manakala peristiwa itu pernah dialaminya. Orang dapat mengingat sesuatu kejadian, ini berarti yang diingat itu pernah dialami atau kejadian itu pernah dimasukkan kedalam jiwanya, kemudian disimpan dan pada waktu itu ditimbulkan kembali dalam kesadaran. Dengan demikian ingatan itu mencakup kemampuan; memasukkan (*learning*), menyimpan (*retention*), dan mengeluarkan kembali (*remembering*).²⁵

Karena itulah para penghafal Al-Qur'an melakukan beberapa hal agar upaya memorisasi Al-Qur'an dapat tercapai dengan baik. Abdurrah Nawabudin mengatakan sebagai berikut:

- 1) Mengulang-ulang dan menderasnya secara teratur
- 2) Membiasakan hafalan
- 3) Mendengarkan bacaan orang lain

²⁴ Wasti Sumanto, *Psikologi Pendidikan; Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm. 28.

²⁵ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hlm. 117.

4) Meneliti makna dan merenungkannya.

Dengan teknik memorisasi seperti di atas, penghafal al-Qur'an akan mudah melakukan memorisasi, sehingga seluruh bacaan yang ada dalam al-Qur'an dapat merasuk ke dalam jiwanya dan mudah memproduksi ketika dibutuhkan.

9. Makanan-Makanan Yang Dapat Menambah Daya Ingat Dan Kecerdasan

Setiap makanan memiliki kandungan nutrisi, tapi ada makanan tertentu yang tanpa disadari ternyata memiliki fungsi khusus, seperti meningkatkan kecerdasan.

Berikut beberapa makanan kaya nutrisi yang dijuluki sebagai "Brain Food", makanan-makanan ini dipercaya dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat serta merangsang pertumbuhan sel-sel otak.

1. *Salmon*

Salmon adalah sumber terbaik dari asam lemak omega-3 (DHA dan EPA) yang berperan penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan fungsi otak. Penelitian baru-baru ini juga menunjukkan bahwa orang yang mendapatkan asupan asam lemak omega-3 lebih banyak diketahui berpikiran lebih tajam dan memperoleh hasil memuaskan pada uji kemampuan. Menurut para ahli, kendati tuna juga mengandung asam lemak omega-3, namun kandungannya tidak sebanyak ikan salmon.

2. Telur

Telur telah lama dikenal sebagai sumber penting protein yang mudah didapat dan harganya pun cukup terjangkau. Walaupun mengandung kolesterol, bagian kuning telur ternyata kaya akan kolin, yakni suatu zat yang bisa membantu perkembangan daya ingat atau memori.

3. Selai Kacang

Kacang tanah dan selai kacang diketahui kaya akan vitamin E, antioksidan yang berperan dalam melindungi membran-membran sel saraf. Bersama tiamin, vitamin E akan membantu sel saraf dan otak untuk penggunaan glukosa sebagai kebutuhan energi.

4. Gandum Murni

Otak membutuhkan persediaan atau suplai glukosa dari tubuh yang sifatnya stabil atau konstan. Gandum murni mempunyai peran untuk mendukung kebutuhan itu. Serat yang terkandung di dalamnya bisa membantu mengatur pelepasan glukosa dalam tubuh. Makanan ini juga memiliki kandungan vitamin B yang berguna dalam memelihara kesehatan sistem saraf.

5. Oat

Oat atau oatmeal adalah sejenis sereal yang populer di kalangan anak-anak. Oatmeal merupakan sumber nutrisi penting bagi otak. Oat mampu menyediakan energi untuk otak yang sangat diperlukan anak-anak dalam mengawali kegiatan di pagi hari. Selain itu, serat pada oat

juga memiliki peran untuk menjaga otak anak terpenuhi kebutuhannya sepanjang pagi. Adapun kandungan lainnya seperti seng, potasium, vitamin B, dan vitamin E yang ada pada oat dapat membuat fungsi tubuh dan otak berfungsi pada kondisi prima.

6. Buah Berry

Buah berry seperti stroberi, blackberry, raspberry, blueberry, dan lain sebagainya banyak mengandung nutrisi penting yang baik bagi kesehatan. Antioksidan yang tinggi pada buah berry, terutama vitamin C, memiliki peran untuk mencegah kanker. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ekstrak stroberi dan blueberry mengalami perbaikan fungsi daya ingat. Biji dari buah berry diketahui juga mengandung asam lemak omega-3.

7. Kacang-Kacangan

Kacang-kacangan merupakan makanan yang spesial karena menawarkan segudang energi yang berasal dari karbohidrat kompleks dan protein. Selain itu, kacang juga merupakan sumber serat, mineral, dan vitamin. Kacang dikatakan baik untuk otak karena makanan ini dapat memberikan energi lebih lama dan membantu kemampuan berpikir anak-anak. Berdasarkan hasil penelitian, kacang pinto dan kacang merah mengandung asam lemak omega-3 lebih banyak dibandingkan dengan kacang jenis lainnya.

9. Sayuran Berwarna

Wortel, bayam, labu, ubi jalar, dan tomat merupakan sayuran-sayuran kaya nutrisi dan antioksidan yang akan membuat sel-sel otak jadi lebih kuat dan sehat.

9. Daging Sapi Tanpa Lemak

Daging sapi tanpa lemak merupakan sumber makanan yang kaya akan zat besi. Zat besi adalah mineral esensial yang dapat membantu anak-anak berkonsentrasi dan tetap berenergi ketika di sekolah. Daging sapi juga memiliki kandungan mineral lain seperti seng yang dapat membantu menjaga daya ingat.

10. Susu dan Yoghurt

Makanan-makanan dari produk susu cenderung mengandung vitamin B dan protein yang tinggi. Kedua jenis nutrisi penting ini dapat membantu pertumbuhan jaringan otak, enzim, dan neurotransmitter. Susu dan yogurt juga bisa membantu perut kenyang karena kandungan karbohidrat dan proteinnya sekaligus menjadi sumber energi untuk otak.²⁶

²⁶ <http://nationalgeographic.co.id/berita/2016/02/10-makanan-penambah-daya-ingat-dan-kecerdasan> diakses pada 16 februari 2017 pkl. 08.51

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan kekuatan di balik singgasana kemampuan intelektual. Kecerdasan emosional merupakan dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup keterampilan-keterampilan dalam diri seseorang.²⁷

Mengenai pengertian kecerdasan emosional ini, para pakar telah mendefinisikannya, di antaranya yaitu:

Kecerdasan emosional adalah "suatu kemampuan untuk memahami perasaan diri masing-masing dan perasaan orang lain, kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri, dan menata dengan baik emosi-emosi yang muncul dalam dirinya dan dalam berhubungan dengan orang lain"²⁸

Kecerdasan emosional adalah "serangkaian kemampuan, kompetensi, dan kecakapan non kognitif, yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan".²⁹ Kecerdasan emosional adalah "sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menjadikannya sebagai sumber

²⁷ John P., Miller, *Humanizing The Class Room; Models of Teaching in Affective Education*, (terj.) Abdul Munir Mulkhan, *Cerdas di Kelas, Sekolah Kepribadian*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2002), h. 1

²⁸ Basic Education Project, *Inservice Training*, (Yogyakarta: Forum Kajian Budaya dan Agama, 2000), h.4

²⁹ Steven J. Stein dan Howard E. Book, *The Edge, Emotional and Your Succes*, Terj. Trinada Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto, *Ledakan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2002), h. 30

informasi maha penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain demi mencapai sebuah tujuan".³⁰

Sedangkan Daniel Goleman mengatakan; *"emotional Intelligence: abilities such as being able to motivate oneself and persists in the face of frustration; to control impulse and delay gratification; to regulate one's mood and keep distress from swamping the ability to think; to empathize and to hope"*.³¹

Kecerdasan emosional adalah kemampuan-kemampuan seperti kemampuan memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak berlebih-lebihan, mengatur suasana hati dan menjaga agar tetap berfikir jernih, berempati dan optimis.

Berdasarkan beberapa pengertian kecerdasan emosional tersebut, terdapat beberapa kesamaan. Sehingga kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengelola perasaan dirinya supaya lebih baik serta kemampuan membina hubungan sosialnya.

2. Indikasi Kecerdasan Emosional

Indikasi kecerdasan emosional, terdiri dari lima unsur, yaitu sebagai berikut:

1) Mengenali Emosi Diri

Kemampuan untuk memahami perasaan dari waktu ke waktu

³⁰ Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Power Sebuah Inner Journey Melalui al-Ihsan*, (Jakarta: Arga, 2004), hlm. 61-62.

³¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (New York: Bantam Books, 1996), h. 36.

merupakan hal penting bagi pemahaman diri seseorang. Mengenali diri merupakan inti dari kecerdasan emosional, yaitu kesadaran akan perasaan diri sendiri sewaktu perasaan timbul.

Mengenali emosi diri sangat erat kaitannya dengan kesadaran diri atau kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu timbul.³² Dengan kesadaran diri seseorang dapat merasakan apa yang dirasakannya suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.³³

2) Mengelola Emosi Dalam Diri

Kemampuan mengelola emosi akan berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, serta mampu memulihkan kembali dari tekanan emosi.³⁴ Kemampuan mengelola emosi meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan, atau sesuatu yang menjengkelkan. Seseorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik akan mampu menyikapi rintangan-rintangan hidup dengan baik. Namun sebaliknya seseorang yang tidak memiliki kemampuan mengelola emosi akan terus-menerus melawan perasaan-perasaan gelisah dan penyesalan.

Orang yang seringkali merasakan dikuasai emosi dan tak berdaya

³² Widodo, *4 Kecerdasan Menghadapi Ujian*, (Jakarta: Yayasan Kelopak, 2004), h. 22.

³³ Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah, IAIN Walisongo Semarang, 2001), hlm. 154.

³⁴ M. Usman Najati, *al-Hadits al-Nabawi wa 'Ilmu al-Nafs*, Terj. Irfan Sahir, Lc., *Belajar EQ dan SQ dari Sunah Nabi*, (Jakarta: Hikmah, 2002), hlm. 166.

untuk melepaskan diri, mereka mudah marah dan tidak peka terhadap perasaannya. Sehingga ia larut dalam perasaan-perasaan itu. Akibatnya, mereka kurang berupaya melepaskan diri dari suasana hati yang jelek, merasa tidak mempunyai kendali atas kehidupan emosional.³⁵

3) Memotivasi Diri

Motivasi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam aspek kehidupan manusia, demikian juga para peserta didik mau melakukan sesuatu bilamana berguna bagi mereka untuk melakukan tugas-tugas pekerjaan sekolah.³⁶ Peserta didik yang mempunyai intelegensi tinggi namun gagal dalam pelajaran karena kurang adanya motivasi. Hasil akan baik dapat tercapai jika diikuti dengan motivasi yang kuat.³⁷ Motivasi akan sangat membantu seorang peserta didik untuk konsentrasi dalam belajar, karena dengan motivasi peserta didik akan lebih bersungguh-sungguh dalam menekuni studinya.³⁸ Oleh karena itu kuat lemahnya motivasi berprestasi yang dimiliki seseorang sangat menentukan besar kecilnya prestasi yang dapat diraihny dalam kehidupan.

³⁵Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Terj. T. Hermaya, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 65.

³⁶Marasuddin Siregar, dkk., *Metodologi Pengajaran Agama*, (Semarang: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang, 1998), hlm. 17.

³⁷S. Nasution, *Didaktik Azas-azas Mengajar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), hlm. 73.

³⁸Lobby Loekmono, *Belajar Bagaimana Belajar*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1994), hlm. 62.

4) Mengenali emosi orang lain (empati)

Empati ialah bereaksi terhadap perasaan orang lain dengan respon emosional yang sama dengan orang tersebut.³⁹ Empati menekankan pentingnya mengindra perasaan dan perspektif orang lain sebagai dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat. Sedangkan ciri-ciri empati adalah sebagai berikut:

- a. Ikut merasakan, yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain.
- b. Dibangun berdasarkan kesadaran sendiri, semakin kita mengetahui emosi diri sendiri maka semakin terampil kita membaca emosi orang lain.
- c. Peka terhadap bahasa isyarat, karena emosi lebih sering diungkapkan melalui bahasa isyarat.
- d. Mengambil pesan yaitu adanya perilaku kontent.
- e. Kontrol emosi yaitu menyadari dirinya sedang berempati sehingga tidak larut.

5) Membina Hubungan Dengan Orang Lain

Keterampilan sosial adalah kemampuan untuk menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dalam jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar. Keterampilan ini digunakan untuk

³⁹ Departemen Agama, *Inservice Training MTs/MI*, (Jakarta: PPIM, 2000), hlm. 230.

mempengaruhi serta memimpin, bermusyawarah dan menjelaskan perselisihan serta untuk bekerjasama dalam tim.⁴⁰

Dalam rangka membangun hubungan sosial yang harmonis terdapat dua hal yang harus diperhatikan terlebih dahulu, yaitu: citra diri dan kemampuan berkomunikasi.⁴¹ Citra diri sebagai kapasitas diri yang benar-benar siap untuk membangun hubungan sosial. Citra diri dimulai dari dalam diri masing-masing, kemudian melangkah keluar sebagaimana ia mempersepsi orang lain. Sedangkan kemampuan komunikasi merupakan kemampuan dalam mengungkapkan kalimat- kalimat yang tepat.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan Emosional

Perkembangan Emosi seorang anak harus dilatih sejak dini. Oleh karena itu peran orang tua sangatlah penting bagi perkembangan Emosi anak. Sebagai orang tua hendaknya mampu membimbing anaknya agar mereka dapat mengelola emosinya sendiri dengan baik dan benar. Di samping itu diharapkan anak tidak bersifat pemaarah, putus asa, atau angkuh, sehingga prestasi yang telah dimilikinya akan bermanfaat bagi dirinya.

⁴⁰Goleman, *op. cit.*, hlm. 514.

⁴¹ BEP, *op. cit.*, hlm. 50.

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah:

a. Faktor Keluarga

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam upaya mengembangkan pribadi anak. Perawatan orang tua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya yang diberikannya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat.⁴²

Hal ini tentu saja tidak mengherankan mengingat keluarga merupakan sekolah sekaligus lingkungan masyarakat yang pertama kali dimasuki oleh manusia. Di sekolah yang pertama inilah manusia yang masih berstatus sebagai anak melewati masa-masa kritisnya untuk menerima pelajaran-pelajaran yang berguna untuk perkembangan emosinya.

b. Faktor lingkungan sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu peserta didik agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral,

⁴² Syamsu Yusuf, *op. cit.*, hlm. 37.

spiritual, intelektual, dan emosional maupun sosial.⁴³ Keberhasilan guru mengembangkan kemampuan peserta didik mengendalikan emosi akan menghasilkan perilaku peserta didik yang baik, terdapat dua keuntungan kalau sekolah berhasil mengembangkan kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi. Pertama; emosi yang terkendali akan memberikan dasar bagi otak untuk dapat berfungsi secara optimal. Kedua; emosi yang terkendali akan menghasilkan perilaku yang baik⁴⁴ Oleh karena itu orang tua dan guru sebagai pendidik haruslah menjadi seorang pendidik yang mempunyai pemahaman yang cukup baik terhadap dasar-dasar kecerdasan emosional.

c. Faktor masyarakat

Masyarakat merupakan faktor dari luar yang mempengaruhi kecerdasan emosional, di mana masyarakat yang maju dan kompleks tuntutan hidupnya cenderung mendorong untuk hidup dalam situasi kompetitif, penuh saingan dan individualis dibanding dengan masyarakat sederhana.

Faktor masyarakat terdiri dari lingkungan sosial dan non sosial.⁴⁵

Lingkungan sosial meliputi lingkungan keluarga, guru dan siswa.

Sedangkan lingkungan non sosial meliputi keadaan sekolah,an,

⁴³ *Ibid.*, hlm. 54.

⁴⁴ Zamroni, *Paradigma Pendidikan Masa Depan*, Biografi Publising, (Yogyakarta: t.pt. 2000), hlm. 139.

⁴⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 138-140.

alam sekitar dan lain-lain. Baik lingkungan sosial maupun non sosial, keduanya berpengaruh terhadap kecerdasan emosional peserta didik dan pada akhirnya akan berpengaruh pada prestasi belajar peserta didik.

Dari uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah keluarga/orang tua dan sekolah serta faktor masyarakat. Keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama bagi anak, sedangkan sekolah merupakan faktor lanjutan dari apa yang telah diperoleh anak pada keluarga. Keduanya sangat berpengaruh terhadap emosional anak dan keluargalah yang mempunyai pengaruh lebih besar dibandingkan sekolah, karena di dalam keluarga merupakan awal mula, atau peletak dasar kepribadian anak terbentuk, sesuai dengan pola pendidikan orang tua dalam kehidupannya.

4. *Kiat-kiat Meningkatkan Kecerdasan Emosional*

Kecerdasan emosional mencakup kesadaran diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri, empati dan kecakapan sosial. Ketrampilan yang berkaitan dengan kecerdasan emosi antara lain misalnya kemampuan untuk memahami orang lain, kepemimpinan, kemampuan membina hubungan dengan orang lain, kemampuan berkomunikasi, kerjasama tim, membentuk citra diri

positif, memotivasi dan memberi inspirasi dan sebagainya. Berikut ini kiat-kiat untuk meningkatkan kecerdasan emosional :

a. Mengenali emosi diri

Ketrampilan ini meliputi kemampuan Anda untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya Anda rasakan. Setiap kali suatu emosi tertentu muncul dalam pikiran, Anda harus dapat menangkap pesan apa yang ingin disampaikan. Berikut adalah beberapa contoh pesan dari emosi: takut, sakit hati, marah, frustrasi, kecewa, rasa bersalah, kesepian.

b. Melepaskan emosi negatif

Ketrampilan ini berkaitan dengan kemampuan Anda untuk memahami dampak dari emosi negatif terhadap diri Anda. Sebagai contoh keinginan untuk memperbaiki situasi ataupun memenuhi target pekerjaan yang membuat Anda mudah marah ataupun frustrasi seringkali justru merusak hubungan Anda dengan bawahan maupun atasan serta dapat menyebabkan stres. Jadi, selama Anda dikendalikan oleh emosi negatif Anda justru Anda tidak bisa mencapai potensi terbaik dari diri Anda. Solusinya, lepaskan emosi negatif melalui teknik pendayagunaan pikiran bawah sadar sehingga Anda maupun orang-orang di sekitar Anda tidak menerima dampak negatif dari emosi negatif yang muncul.

c. Mengelola emosi diri sendiri

Anda jangan pernah menganggap emosi negatif atau positif itu baik atau buruk. Emosi adalah sekedar sinyal bagi kita untuk melakukan tindakan untuk mengatasi penyebab munculnya perasaan itu. Jadi emosi adalah awal bukan hasil akhir dari kejadian atau peristiwa. Kemampuan kita untuk mengendalikan dan mengelola emosi dapat membantu Anda mencapai kesuksesan.

Ada beberapa langkah dalam mengelola emosi diri sendiri, yaitu: pertama adalah menghargai emosi dan menyadari dukungannya kepada Anda. Kedua berusaha mengetahui pesan yang disampaikan emosi, dan meyakini bahwa kita pernah berhasil menangani emosi ini sebelumnya. Ketiga adalah dengan bergembira kita mengambil tindakan untuk menanganinya. Kemampuan kita mengelola emosi adalah bentuk pengendalian diri yang paling penting dalam manajemen diri, karena kitalah sesungguhnya yang mengendalikan emosi atau perasaan kita, bukan sebaliknya.

d. Memotifasi diri sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kendali diri

emosional--menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati--adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang.

Ketrampilan memotivasi diri memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang memiliki ketrampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

e. Mengenali emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain berarti kita memiliki empati terhadap apa yang dirasakan orang lain. Penguasaan ketrampilan ini membuat kita lebih efektif dalam berkomunikasi dengan orang lain. Inilah yang disebut sebagai komunikasi empatik. Berusaha mengerti terlebih dahulu sebelum dimengerti. Ketrampilan ini merupakan dasar dalam berhubungan dengan manusia secara efektif.

f. Mengelola emosi orang lain

Jika ketrampilan mengenali emosi orang lain merupakan dasar dalam berhubungan antar pribadi, maka ketrampilan mengelola emosi orang lain merupakan pilar dalam membina hubungan dengan orang lain. Manusia adalah makhluk emosional. Semua hubungan sebagian besar dibangun atas dasar emosi yang muncul dari interaksi antar manusia.

Ketrampilan mengelola emosi orang lain merupakan kemampuan yang dahsyat jika kita dapat mengoptimalkannya. Sehingga kita mampu membangun hubungan antar pribadi yang kokoh dan berkelanjutan. Dalam dunia industri hubungan antar korporasi atau organisasi sebenarnya dibangun atas hubungan antar individu. Semakin tinggi kemampuan individu dalam organisasi untuk mengelola emosi orang lain.

g. Memotivasi orang lain

Ketrampilan memotivasi orang lain adalah kelanjutan dari ketrampilan mengenali dan mengelola emosi orang lain. Ketrampilan ini adalah bentuk lain dari kemampuan kepemimpinan, yaitu kemampuan menginspirasi, mempengaruhi dan memotivasi orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini erat kaitannya dengan kemampuan membangun kerja sama tim yang tangguh dan handal.

Jadi, sesungguhnya ketujuh ketrampilan ini merupakan langkah-langkah yang berurutan. Anda tidak dapat memotivasi diri sendiri kalau Anda tidak dapat mengenali dan mengelola emosi diri sendiri. Setelah Anda memiliki kemampuan dalam memotivasi diri, barulah kita dapat memotivasi orang lain.

C. Korelasi Kemampuan Menghafal Al-Qur'an dengan Kecerdasan

Emosional

Dr. Al Qadhi, melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Alquran, seorang Muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya. Penemuan sang dokter ahli jiwa ini tidak serampangan.

Penelitiannya ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji cobanya ia berkesimpulan, bacaan Alquran berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.⁴⁶

Dari hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwasannya seseorang yang senantiasa mendengar/melafalkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat memiliki ketenangan jiwa. Tentunya bagi para penghafal Al-Qur'an akan sering mendengar dan mengulang-ulang bacaan yang dihafalkan sehingga akan mendapatkan ketenangan jiwa (lebih bisa mengontrol emosi dengan baik)

⁴⁶<https://www.arahmah.com/read/2012/06/26/21226-penelitian-ilmiah-pengaruh-bacaan-al-quran-pada-syaraf-otak-dan-organ-tubuh-lainnya-subhanallah-menakjubkan.html>
diakses pada 29 januari 2017 skl. 22:55



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN
LAMPUNG